

Geral		V. Energético
Segunda	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Terça	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Quarta	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	120
	Prato	Barrinhas de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno	398
	Guarnição	Arroz Branco	243
	Vegetariana	A definir	
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Bolonhesa de carne (vaca e porco) <sup>1,6,12</sup>	200
	Guarnição	Esparguete <sup>1</sup>	243
	Vegetariana	A definir	
	Salada	Alface, Beterraba e couve roxa	117
	Sobremesa	Fruta	75

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Cenoura	82
	Prato	<b>Ovos mexidos<sup>3</sup></b> com cogumelos e salsa	189
	Guarnição	Arroz de ervilhas	241
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, milho e cogumelos	332
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Grão com espinafres	119
	Prato	<b>Red-fish<sup>4</sup></b> no forno com tomilho	209
	Guarnição	Batata e cenoura	185
	Vegetariana	Salada de batata, feijão frade, brócolos, cenoura e salsa	407
	Salada	Couve roxa, couve lombarda e cenoura ralada	112
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	108
	Prato	Carne de porco estufada com grão, <b>macarronete<sup>1</sup></b> , cenoura e couve	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Rancho vegetariano<sup>1</sup></b>	419
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	<b>Solha<sup>4</sup></b> gratinada com ervas provençales	191
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com grelos e tomate	457
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Sopa de couve Lombarda	86
	Prato	Frango estufado com cenoura	264
	Guarnição	<b>Esparguete<sup>1</sup></b>	143
	Vegetariana	<b>Massa<sup>1</sup></b> guisada com cenoura, ratatouille e ervilhas	364
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta	75

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

27 de Setembro a 01 de Outubro de 2021

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	120
	Prato	Barrinhas de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno	398
	Guarnição	Arroz de feijão	226
	Vegetariana	Rissóis de tofu <sup>1,3,6,12</sup> com arroz de feijão	647
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Couve coração e cenoura	89
	Prato	Febras de porco estufadas	242
	Guarnição	Massa fusilli <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Massa fusilli <sup>1</sup> com bolonhesa de Lentilhas e cenoura	412
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Feijão branco com couve roxa	115
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	359
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada de grão com legumes	430
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	105
	Sobremesa	Fruta	44

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Creme de alho francês	94
	Prato	Perna de peru assada/ estufada com tomilho	241
	Guarnição	Esparguete <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura e lombardo	225
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta ou Leite Creme <sup>7</sup>	75/242

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Arroz de pescada/ tintureira <sup>4</sup> com coentros	362
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de tomate lentilhas, milho e rebentos de soja	435
	Salada	Alface, beterraba e milho	154
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.